Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

Домашние тираны: как проявляется инстинкт власти

«Узнала о переписке мужа с бывшей — и уже месяц копаюсь в этой помойке»

Агрессия под запретом: как выражать злость экологично

Мы все иногда злимся на близких — тем более в нынешнее непростое время, когда мы чувствуем неопределенность и тревогу за себя и других людей. Воспитание и традиции не позволяют открыто говорить о гневе, и тогда негативные эмоции проявляются в виде вспышек сарказма и пассивной агрессии, разрушая близость. Как увидеть все стороны проблемы и найти конструктивное решение?

Познать себя | Практики how to | PSYECO

Семейный психотерапевт Ассаэль Романелли предлагает исследовать тему агрессии в отношениях и причины, по которым мы избегаем выражения гнева, ненависти, мстительности и других «запрещенных» чувств по отношению к любимым людям. Автор подчеркивает, что не одобряет, не призывает и не считает нормальной любую форму насилия или абьюза.

ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ

«Я всего-навсего хочу быть к ней ближе, но жена относится ко мне с агрессией и пренебрежением», — пишет в блоге семейный мужчина. Он настаивает, что нуждается в настоящей близости, представляя себя несчастной жертвой, а партнершу — агрессором.

На их примере Романелли показывает довольно частую в его терапевтическом опыте ситуацию: один из супругов не признает в себе «плохих» эмоций и отрицает собственную роль в «танце отношений». Входя в образ жертвы, человек крайне редко замечает и учитывает свою собственную агрессию.

Но если смотреть на ситуацию глазами семейного терапевта, можно увидеть, что у этого «страдальческого самопожертвования» есть цель: показаться более мягким, гуманным и великодушным, чем «нравственно низкий» партнер.

> Человек ускользает от ответственности за свое участие в конфликте, подчеркивая вину другого

«Несчастная жертва» не понимает, какую высокую цену платит за это. Роль пассивного, обессиленного, не управляющего ситуацией человека подрывает самоуважение, поскольку вся агрессия присвоена партнеру, а «страдальцу» остается жалость к себе, самоуничижение, невысказанный гнев, беспомощность и депрессия.

ПОЧЕМУ МЫ ОТРИЦАЕМ ЕСТЕСТВЕННУЮ АГРЕССИЮ?

Романелли поддерживает идею о том, что противоположность любви — не ненависть, а апатия. «Нас учили, что антипод любви — это ненависть, и что ненавидеть людей — плохо. И если мы кого-то ненавидим, то это автоматически означает, что мы его не любим. На самом деле, если мы не испытываем к человеку любовь, он нам скорее всего просто безразличен».

Ненависть и любовь всегда вместе, как в известной поговорке: «На войне и в любви все средства хороши». Ведь любовь — это действительно та еще битва.

Большинство из нас выросли в семьях, где ненависть была неприемлема и полагалось быть милыми, приятными, вежливыми, альтруистичными и сострадательными, особенно девочкам.

> По отношению к любимым людям было недопустимо проявлять злость и недовольство

Известный психоаналитик Дональд Винникот в 1949 году писал, что периоды ненависти матери к ее ребенку неизбежны, и это нормально. Фрейд назвал проявление агрессии в социально приемлемых формах сублимацией.

Дэвид Шнарч, один из первых семейных психотерапевтов, изобрел термин «Нормальный супружеский садизм». Он писал: «У всех у нас есть неприятная сторона… Что-то плохое, злое. С этим соприкасаются все, но некоторые чаще других. Все мы мучаем любимых, делая вид, что не понимаем этого. Возможно, именно в браке такое происходит наиболее часто и безнаказанно».

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕВЫРАЖЕННОЙ АГРЕССИИ

Опираясь на многолетний опыт работы семейным терапевтом, Ассаэль Романелли утверждает: если каждый партнер не признает свою жестокость, которая зачастую неизбежно проявляется в виде агрессии, ненависти, гнева и мстительности, если каждый не найдет здоровый путь ее выражения по отношению к любимым людям, то возможны два варианта последствий.

1. Подавление агрессии

Негативные чувства подавляются и диссоциируются с представлением человека о том, какой он. Типичны утверждения: «Я испытываю к партнеру только любовь и не понимаю, почему он так сердится на меня», «Я никогда не обижаюсь на то, что он не проводит со мной время».

> Но обычно в результате появляются цинизм, пассивная агрессия, скука, депрессия или другие психосоматические симптомы

«Однажды моими клиентами была пара, в которой женщина играла роль добродушной жертвы, а ее муж выступал бессердечным агрессором. На вопрос, как она выражает свой гнев, жена сначала ответила — никак, только плачем.

Но после серии наводящих вопросов призналась: она нарочно передвигала водительское сиденье их общего автомобиля вверх и вперед, ближе к рулю, — так, чтобы муж, садясь за руль, ушиб лоб и колени. Это пример пассивной агрессии, которая не только неэффективна, но и закрепляет ограничения в саморегуляции этого брака».

2. Агрессивные действия

Вместо словесного выражения чувств человек проявляет их через физические действия, как маленький ребенок, который не может сказать о своих эмоциях и бьет брата/сестру либо отнимает игрушки.

Когда взрослые отрицают свою природную жестокость и не могут выразить злость вербально или сублимировать, она проявляется в виде физического, эмоционального, финансового, сексуального и другого насилия или абьюза.

> Типичный пример пассивной агрессии можно найти в парах, где проявляется сарказм

Один смеется над другим со словами: «Ты был таким уморительным на вчерашней вечеринке», и человеку остается лишь гадать — укол это или комплимент.

Психолог Роберт Уайсс назвал «отменой чувств» такое общение, в котором каждый партнер в неблагополучных отношениях автоматически воспринимает слова другого в негативном значении. В данном примере человек, посмеявшись вслух, внутри все воспримет комментарий как нападки или осуждение и будет готовить ответный удар.

Все это нездоровые и деструктивные проявления, подчеркивает Романелли. И, напротив, открытое словесное выражение, признание агрессии по отношению к близким приводит к тому, что люди естественным образом более глубоко и сильно ощущают и любовь к ним.

Почему так происходит? Показывая свои «темные стороны» партнеру, мы также открываем ему возможность показать себя таким, какой есть. Вербализируя злость, мы позволяем и другому открыто говорить о своем гневе.

> В итоге отношения становятся более близкими, глубокими и значимыми

Легендарный американский психиатр, разработчик семейной психотерапии Карл Уитакер считал: сдерживание агрессии ведет к подавлению уверенности в себе, потому что агрессия по природе своей связана с жизненной энергией, либидо и страстностью.

ВЕРБАЛИЗАЦИЯ И СУБЛИМАЦИЯ

Опыт преподавания театральной импровизации дает Ассаэлю Романелли возможность разносторонне помогать своим клиентам сублимировать и находить каналы проявления агрессии. В клинике это поиск подходящих слов и фраз для разговора с партнером.

В классе импровизации — сублимация через актерское воплощение агрессивных, сексуальных, мстительных, аморальных и других «плохих» персонажей. И сами выступающие, и аудитория испытывают облегчение во время такого сценического создания живых образов запрещенных, но естественных чувств.

Со временем актеры-любители начинают находить все больше возможностей выводить эмоции из тени в своей личной и профессиональной жизни.

> В их поведении становится меньше пассивной агрессии, цинизма и вспышек насилия

Со временем клиенты и студенты Романелли понимают, что могут просто проявлять ненависть или агрессию вербально, напрямую в разговоре с партнером: «Ненавижу, как ты относишься к моей маме», «Меня возмущает, что ты получил это предложение, а я нет» или даже «Я очень расстроена и зла на тебя за то, что ты опоздал на мой день рождения! Я положу трубку, не дожидаясь конца разговора, чтобы ты понял, как я взбешена».

В выражении агрессии напрямую, без нападения или обид, высвобождается много энергии. Возможность открыто «нанести прямой удар» партнеру позволяет обоим двигаться дальше, не зацикливаясь на запрещенных чувствах. В таком случае пара естественным образом приближается к следующим чувствам и не застревает в травматической ситуации.

Честные проявления агрессии со временем перерастают в возможность более открыто выражать и любовь, и привязанность, и сексуальность в близких отношениях.

Когда в отношениях разрешено проявлять агрессию по отношению друг к другу приемлемым способом, остается меньше недомолвок и попыток домыслить чувства партнера. Ведь оба уверены — если что-то не так, можно просто сказать, а не наносить удары исподтишка.

КАК ГОВОРИТЬ БЛИЗКИМ О СВОЕЙ АГРЕССИИ

Романелли предлагает несколько практических советов, как открыто выражать агрессию по отношению к близким, укрепляя таким образом отношения:

1. **Для начала спросите себя, каковы ваши убеждения и отношение к ненависти и агрессии по отношению к любимым людям.** Что вам внушили в детстве? Что считалось приемлемым, а что — варварским, грубым и пугающим? Напишите список этих убеждений. У нас есть тенденция привлекать людей с близкими установками, вследствие чего в отношениях с разными людьми повторяются похожие паттерны.
2. **Из своих отношений с разными людьми выберите те, на которых готовы поставить эксперимент с целью сбросить с себя давящую корону «альтруиста и святоши».** Это может быть друг, партнер, брат или сестра. Подумайте, как вы могли бы проявлять свою агрессию в словах, прямо и осознанно. Признайте, что вы тоже злитесь. Позвольте себе выразить это чувство. Пусть это поначалу будет в милой, игровой или даже игривой форме. Но, возможно, со временем вы сможете сказать даже не извиняющимся тоном: «Я боюсь, что ты меня бросишь, поэтому веду себя как засранец». И затем дышите.
3. **Попросите партнера просто позволить вам говорить о своих чувствах.** Позвольте ему быть свидетелем ваших чувств. Он может не реагировать, не извиняться и не защищаться. Не забывайте дышать.
4. **Спустя какое-то время предпримите попытки осознанно и открыто формулировать свою злость и посмотрите, как это влияет на отношения.** Когда вы почувствуете желание перевести эмоции в пассивную агрессию или уколоть партнера, осознайте свой порыв и будьте честны: «На самом деле я не забыла оставить тебе ужин, а наказала тебя за то, что предпочитаешь работу домашним вечерам со мной».

Никто не обещает, что будет просто, признает Романелли: «Но если вы осмелитесь сделать шаги в этом направлении, то наградой могут стать живые, близкие, глубокие отношения, в которых вы оба почувствуете взаимную любовь и принятие».

ТРИ КНИГИ О ЗЛОСТИ, ГНЕВЕ И АГРЕССИИ

1. Эрих Фромм «Анатомия человеческой деструктивности»

2. Анна Никонова «Уходи, злость, уходи! Коррекционно-развивающая программа по профилактике и коррекции агрессивного поведения»

3. Альберт Эллис, Раймонд Чип Тафрейт «Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией»

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1 Законодатель, проводник, любовник матери: чем важен отец?
2 Ненависть вырастает из отвращения
3 Как помочь себе и близким в кризисное время: эффективные практики

ТЕКСТ: Елена Сивкова
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

25 высказываний о нарциссизме

«40-летний сын припомнил, как я его наказывала. Меня мучает чувство вины»

«Он бросил меня по СМС, женился на другой, а мне ужасно больно»

Как вести себя на первом свидании, чтобы состоялось второе

Уйти или остаться: 9 вопросов перед расставанием

Секс так себе: что делать, если вы с партнером не совпадаете по темпераменту

Белла Хадид 100 дней лечилась от болезни Лайма: детали и комментарии врачей

«Мечтаю построить музыкальную карьеру, но передвигаюсь на коляске. Это помешает мне?»

ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.